

# 2014 年广州市某高校女大学生原发性痛经现状 及其与生活习惯关系

张娜, 刘洋, 张鲍欢, 王曼, 荆春霞

暨南大学医学院公共卫生与预防医学系, 广东 广州 510632

**摘要:** 目的 了解广州女大学生原发性痛经的发生现状及生活习惯对其影响, 为提出有针对性干预痛经措施提供参考。

**方法** 2014 年 5 月 10-17 日, 在广州某高校随机抽取一半的女生宿舍楼, 再按照简单随机数字法抽取楼层, 进行现场问卷调查。 **结果** 在被调查的 800 名女生中, 原发性痛经的患病率为 60.50%。经单因素和多因素 logistic 回归分析显示: 在经期或月经前后一周内喝冷饮 [ $OR=2.41(1.21, 4.78)$ ,  $P=0.012$ ]、偏食 [ $OR=1.38(1.03, 1.87)$ ,  $P=0.032$ ]、在月经期间吃生食 [ $OR=1.40(1.02, 1.92)$ ,  $P=0.035$ ] 是原发性痛经发生的主要因素。 **结论** 2014 年广州某高校女大学生的原发性痛经比较常见, 与经期触生冷食物以及偏食有关。学校应干预的重点为女大学生的生活习惯, 针对无痛经的女大学生以预防为主的干预, 有痛经的女大学生以缓解痛经为主的干预。

**关键词:** 大学生; 原发性痛经; 生活习惯; 现状

**中图分类号:** R711.51 **文献标识码:** B **文章编号:** 1006-3110(2016)12-1537-03 **DOI:** 10.3969/j.issn.1006-3110.2016.12.037

## Current status of primary dysmenorrhea and its relationship with lifestyle among female students in a college in Guangzhou City, 2014

ZHANG Na, LIU Yang, ZHANG Bao-huan, WANG Man, JING Chun-xia

Department of Public Health and Preventive Medicine, Medical School, Jinan University, Guangzhou, Guangdong 510632, China

Corresponding author: JING Chun-xia, E-mail: jcxphd@gmail.com

**Abstract:** **Objective** To investigate the actualities of primary dysmenorrhea (PM) and the impact of lifestyle on PM among female college students in Guangzhou City so as to provide references for developing the targeted intervention measures. **Methods**

We randomly selected half of the dormitories in a university in Guangzhou City, extracted the floors by using a simple random number method, and then conducted on-the-spot surveys on May 10-17, 2014. **Results** Among the 800 girls surveyed, the prevalence of PM was 60.50%. Single factor analysis and multivariate logistic regression analysis revealed that taking cold drink during menstruation or 1 week before and after menstruation ( $OR=2.41(1.21, 4.78)$ ,  $P=0.012$ ), monophagia ( $OR=1.38(1.03, 1.87)$ ,  $P=0.032$ ), eating raw or cold food during menstruation ( $OR=1.40(1.02, 1.92)$ ,  $P=0.035$ ) were the main factors for the occurrence of PM. **Conclusions** PM is relatively common in females in a college in Guangzhou in 2014, and it is correlated with eating raw or cold food during menstruation and monophagia. The university should pay special attention to lifestyle interventions among female college students and conduct prevention-oriented interventions in female students without dysmenorrhea as well as the targeted interventions on dysmenorrhea relief in female students with dysmenorrhea.

**Key words:** College student; Primary dysmenorrhea; Lifestyle; Actuality

痛经是妇科最常见的疾病之一, 是指在月经前或月经期出现下腹部疼痛、胀痛, 伴腰酸或是其他不适感, 痛经分为原发性痛经和继发性痛经两类<sup>[1]</sup>。原发性痛经为女大学生常见的疾病之一, 而近年来, 女大学生痛经发生率报道不一, 但总体较高并呈上升趋势, 甚至部分地区和国家已经超过 70%<sup>[2-7]</sup>。国内外研究显示, 女大学生由于没有采取正确有效的预防措施, 使痛经频发, 严重影响她们的生活和学习及工作, 不仅给女大学生带来了身体上痛苦, 而且影响她们心理和生活

**基金项目:** 暨南大学优秀本科推免生科研创新培育计划基金 (自然科学类 1)

**作者简介:** 张娜 (1990-), 女, 云南人, 在读研究生, 研究方向: 儿少卫生与妇幼保健学。

**通讯作者:** 荆春霞, E-mail: jcxphd@gmail.com。

质量<sup>[8-12]</sup>。人们还发现了遗传因素、居住环境潮湿等因素与痛经有关<sup>[13-15]</sup>, 但是日常的生活行为习惯的关联尚不清楚。为了解某综合大学中女大学生痛经的发生现况及生活习惯与痛经发生的关联, 本研究进行了现况调查。

### 1 对象与方法

#### 1.1 研究对象

1.1.1 研究对象抽样 2014 年 5 月 10-17 日, 以广州市某所综合大学为现场, 采用分层随机抽样的方法, 根据现况调查的样本计算公式  $n=400 \times \frac{q}{p}$  ( $p$  为预期的原发性痛经的患病率,  $q=1-p$ ), 以及文献研究提示, 原发性痛经发病率大于 50%, 故  $p$  取 0.5, 样本量计算

为 400 人,为减少误差,增加了 1 倍样本为 800 人。随机抽取广州市某所综合大学一半的女生宿舍楼,然后用随机数字法抽取一半的楼层进行调查。现场发放问卷,共调查了 800 名女大学生,回收 800 份问卷,有效率为 100%。

1.1.2 研究对象纳入与排除 纳入标准:入学体检为健康的女生;原发性痛经的诊断根据《中华妇产科学》<sup>[16]</sup>(第二版)和《妇产科学》<sup>[1]</sup>(第七版)的诊断标准:①痛经多在初潮后 1~2 年内发病;②疼痛多来自月经来潮后开始,最早出现在经前 12 h,以行经第 1 d 疼痛最剧,持续 2~3 d 后缓解;③疼痛呈痉挛性,通常位于下腹部耻骨联合以上区域;可放射至腰骶部和大腿内侧;④可伴发恶心、呕吐、腹泻、头晕、乏力等症状,严重时面色发白、出冷汗;⑤盆腔检查无阳性所见;⑥必要时结合辅助检查。

排除标准:在调查期间患有全身性疾病,急性炎症,精神疾病等;检查患有妇科疾病者。

1.2 研究方法 采用自编调查问卷,内容包括基本资料(年龄、年级、专业、出生地)、行为与生活习惯(饮酒、吸烟、偏食、经期前后一周内喝冷饮、经期喝咖啡、经期吃冰冷食品、经期吃生食品、经期吃辛辣食品、冷水浴、锻炼情况),月经的初潮年龄,痛经的情况(部位、持续的时间及疼痛程度等)。调查员经过统一的培训,要求调查对象匿名独立填写,当场核对回收。

1.3 统计学方法 采用 EpiData3.1 录入数据,整理并进行核查数据,应用 SPSS17.0 统计软件对数据进行分析。以痛经为因变量,生活习惯为自变量,采用多因素 logistic 回归分析,用多变量调整后的 OR 值分析影响痛经发生的生活习惯因素,用似然比前进法筛选因素,检验水准  $\alpha=0.05$ 。

## 2 结 果

2.1 原发性痛经女大学生的痛经情况 原发性痛经共计 484 人,痛经率为 60.50%。痛经情况如下,在初次痛经时间,月经初来时疼痛者占 24.74%,月经来后的 1~2 年痛经者 25.58%,月经来后的 3 年或 3 年以上痛经者占 49.67%;痛经时间点,月经之前的 2 d 前痛经者占 7.84%,月经之前的 1~2 d 痛经者占 23.09%,月经期间痛经者占 65.25%,月经后痛经者占 0.85%,从月经前到月经后持续痛经者占 3.00%;痛经部位,下腹疼痛者占 90.41%,全腹疼痛者占 8.96%,不确定疼痛部位者占 0.63%;痛经程度分布,轻度疼痛者占 31.55%,中度疼痛者占 40.56%,重度疼痛者占 27.90%;对于痛经的处理措施方面,疼痛时不予理

睬或是忍受者占 92.32%,吃药或是打针者 7.68%。

2.2 女大学生原发性痛经单因素分析 在 800 名调查对象中,76.94%的调查对象年龄在 19~23 岁;97.75%的女生未婚;本科生和研究生分别占 73.84%和 26.16%;医学专业和非医学专业分别占 48.16%和 51.84%;75.50%的学生来自中国大陆,24.50%来自中国港澳台地区。原发性痛经的发生率为 60.50%,痛经组与无痛组在人口学各个特征上差异均无统计学意义( $P>0.05$ ),在生活习惯方面,除经期吃冰冷食品差异有统计学意义( $P<0.001$ )外,其他差异均无统计学意义( $P>0.05$ ),见表 1。

表 1 女大学生原发性痛经情况单因素分析

因素		痛经				$\chi^2$ 值	P 值
		是		否			
		人数	%	人数	%		
专业	医学( $n=385$ )	233	60.52	152	39.48	0.00	0.99
	非医学( $n=415$ )	251	60.48	164	39.52		
年龄	$\leq 18$ ( $n=80$ )	47	58.75	33	41.25	0.82	0.66
	$19\sim 23$ ( $n=616$ )	370	60.06	246	39.94		
	$\geq 24$ ( $n=104$ )	67	64.42	37	35.58		
学历	本科( $n=591$ )	356	60.24	235	39.76	0.07	0.80
	研究生( $n=209$ )	128	61.24	81	38.76		
生活地区	内地( $n=604$ )	364	60.26	240	39.74	0.06	0.81
	港澳台( $n=196$ )	120	61.22	76	38.78		
吸烟	否( $n=792$ )	479	60.48	313	39.52	0.01	0.91
	是( $n=8$ )	5	62.50	3	37.50		
饮酒	否( $n=764$ )	459	60.08	305	39.92	1.26	0.26
	是( $n=36$ )	25	69.44	11	30.56		
喝咖啡	否( $n=343$ )	206	60.06	137	39.94	0.05	0.83
	是( $n=457$ )	278	60.83	179	39.17		
偏食	否( $n=405$ )	234	57.78	171	42.22	2.54	0.11
	是( $n=395$ )	250	63.29	145	36.71		
辛辣食品	否( $n=693$ )	425	61.33	268	38.67	1.49	0.22
	是( $n=107$ )	59	55.14	48	44.86		
经期及其前后一周内喝冷饮	否( $n=736$ )	447	60.73	289	39.27	0.21	0.65
经期吃冰冷食品	是( $n=64$ )	37	57.81	27	42.19	19.15	<0.001
	从不( $n=225$ )	155	68.89	70	31.11		
	偶尔( $n=493$ )	295	66.61	198	33.39		
经期吃生食品	经常( $n=82$ )	34	41.46	48	58.54	2.92	0.23
	从不( $n=401$ )	236	58.85	165	41.15		
	偶尔( $n=369$ )	233	63.14	136	36.86		
冷水浴	经常( $n=30$ )	15	50.00	15	50.00	1.39	0.24
	否( $n=632$ )	389	61.55	243	38.45		
	是( $n=168$ )	95	56.55	73	43.45		
平日锻炼习惯	否( $n=369$ )	218	59.08	151	40.92	0.58	0.45
	是( $n=431$ )	268	61.89	165	38.11		

2.3 多因素分析 以是否痛经为因变量,以单因素分析中有意义的变量,并结合专业知识及临床经验纳入 10 个自变量,进行 logistic 回归分析,结果显示:由回归系数可以看出,女大学生的原发性痛经主要影响因素为偏食、经期及其前后一周内喝冷饮、经期生食品,且三个因素的 OR 值均大于 1,说明偏食、经期及其前后一周内喝冷饮、经期生食品是导致女大学生的痛经危险因素,而研究中吸烟、喝酒、经期喝咖啡、经期吃辛辣食品、冷水浴、锻炼情况因素则没有进入方程。见表 2。

表 2 影响女大学生原发性痛经的多因素 logistic 回归分析

变量	回归系数	标准误	Wald $\chi^2$ 值	P 值	OR 值(95%可信区间)
常数	-0.07	0.34	0.04	0.836	-
偏食	否	1.00	-	-	-
	是	0.33	0.15	4.58	1.38(1.03,1.87)
经期及其前后一周内喝冷饮	否	1.00	-	-	-
	是	0.88	0.35	6.28	2.41(1.21,4.78)
经期吃冰冷食品	从不	1.00	-	-	-
	偶尔	-0.71	0.20	13.09	0.49(0.34,0.73)
	经常	-1.95	0.37	27.40	0.14(0.07,0.30)
经期吃生食品	从不	1.00	-	-	-
	偶尔	0.34	0.16	4.45	1.40(1.02,1.92)
	经常	0.37	0.45	0.70	1.45(0.60,3.51)

### 3 讨论

调查研究显示女大学生的原发性痛经率为 60.50%, 大于 50%, 与多数研究结论基本一致。与 2000 年全国妇女月经生理常数协作组抽样调查<sup>[17]</sup>报道的我国痛经发生率 56.06% 相比, 本研究的结果高于其值, 显示女大学生中原发性痛经发病率较高, 且有所上升。因为各地区环境、文化等其他原因, 全国各地区的发病率各不相同。在张秋梅<sup>[18]</sup>、郑慧媛<sup>[19]</sup>、孟文苓<sup>[20]</sup>和孙艳明<sup>[3]</sup>等的研究中发病率分别为 69.3%、78.4%、67.7% 和 77.9%, 高于研究中发病率; 在吴红斌等<sup>[21]</sup>的研究中发病率为 52.3%, 低于研究中发病率; 可以看出南北方地区的原发性痛经发病率也不相同。在探讨影响因素时, 发现偏食、经期及其前后一周内喝冷饮、经期食用生食品是原发性痛经发生的危险因素, 与没有这些习惯的女生相比, 有这三个危险因素的女生发病率分别会增加 38%、141%、40%。在痛经的女生中, 有 92.3% 的人对于痛经不采取措施, 说明女生对于痛经并没有深入有效的了解, 而采取了忽视或是忽略的态度。研究并未发现吸烟、喝酒、经期喝咖啡、经期吃辛辣食品、冷水浴、锻炼情况与女大学生的原发性痛经有关, 这与孟文苓等<sup>[20]</sup>的研究不一致, 可能的原因是: 研究中吸烟、喝酒、经期喝咖啡、经期吃辛辣食品、冷水浴、锻炼情况的发生率低, 样本量较小, 导致未发现这些行为与痛经有关。在表 2 中, 发现经期吃冰冷食品越多, 越不痛经, 此结论与以往的研究结果相悖, 也与常理相悖。通过分析发现, 在痛经的女大学生中, 经期吃冰冷食品会引起痛经, 或是加重痛经的程度, 影响自己的生活学习, 所以痛经越严重的女大学生越不敢经期吃冰冷食品; 而不痛经的女大学生则不注意自己的饮食习惯, 不顾及身体的特殊时期, 经期吃冰冷食品, 这部分女大学生缺乏预防痛经的知识, 存在影响健康的不良行为。

学校应倡导学生正确处理, 如在女生宿舍定期宣传预防痛经健康信息, 定期给与女生举行痛经的讲座、咨询、分享会, 让学生带动学生正确应对痛经; 学生应

积极的面对并采取措施, 降低痛经给生活学习带来的影响。干预的内容方面, 应该针对女大学生有无痛经情况及痛经程度采取不同的干预措施。在没有痛经的女大学生中, 预防为主, 倡导正确的生活方式, 养成有利于健康的行为。比如, 不盲目采取节食及不吃早餐减肥; 避免食用生冷食物和辣椒、花椒、生蒜、烈性酒等刺激性食物, 尤其在月经期前后一周; 避免冷水洗漱; 避免低腰裤、短裤、露脐装等服饰; 在月经期间保持愉快的心情, 不烦躁, 不焦虑; 提倡每天运动。在有痛经的女大学生中, 缓解痛经为主, 除了上述建议外, 经期饮食建议以清淡、营养素丰富的食物为主, 如蔬菜、水果、牛奶、鱼类、鸡肉、羊肉等; 建议经期不穿紧身裤子, 穿舒适衣物, 保持身体暖和; 多喝热水或用热水泡脚; 加强运动, 保证每天 30 min 以上运动, 运动形式可以多样化。必要时可以采取药物缓解痛经带来的疼痛。

### 参考文献

- [1] 乐杰. 妇产科学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2010:318.
- [2] 汪保国. 广州女大学生月经及经期保健的现况研究[J]. 中国校医, 2008, 22(2):162-163.
- [3] 孙艳明, 王玲, 李戈. 1800 名女大学生痛经影响因素调查分析[J]. 天津中医药, 2009, 26(5):367-369.
- [4] 苏程果, 周友龙, 陈晓燕, 等. 女大学生痛经的流行病学调查[J]. 实用预防医学, 2011, 18(12):2341-2342.
- [5] Diaz A, Laufer MR, Breech LL. Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign[J]. Pediatrics, 2006, 118(5):2245-2250.
- [6] Banikarim C, Chacko MR, Kelder SH. Prevalence and impact of dysmenorrhea on Hispanic female adolescents[J]. Arch Pediatr Adolesc Med, 2000, 154(12):1226-1229.
- [7] Polat A, Celik H, Gurates B, et al. Prevalence of primary dysmenorrhea in young adult female university students[J]. Arch Gynecol Obstet, 2009, 279(4):527-532.
- [8] 董秀凤, 贾慧芳, 郭欣. 原发性痛经对女大学生经期学习和生活的影响[J]. 中国校医, 2011, 25(1):47.
- [9] 唐娟, 赵申武, 唐妹, 等. 原发性痛经对女大学生生命质量的影响[J]. 中国学校卫生, 2013, 34(1):108-109.
- [10] Alaettin UN, Unal AY, Mustafa TO. Prevalence of dysmenorrhea and its effect on quality of life among a group of female university student[J]. Upsala J Med Sci, 2010, 115(2):138-145.
- [11] Molazem ZAF, Anoshe M, Vagharseyyedin SA. Epidemiology of dysmenorrhea with dietary habits and exercise[J]. Zahedan J Res Med Sci, 2011, 13(41e5):318-322.
- [12] Weissman AM, Hartz AJ, Hansen MD, et al. The natural history of primary dysmenorrhea: a longitudinal study[J]. BJOG, 2004, 111(4):345-352.
- [13] 王青婵. 杭州女大学生原发性痛经发生原因相关性调查研究[J]. 现代医药卫生, 2013, 29(3):382-384.
- [14] 吴涤, 吕红霞, 张秀清, 等. Pon1 和 pon2 基因遗传多态性与原发性痛经间关系[J]. 疾病控制杂志, 2000, 4(2):129-131.
- [15] 吴涤, 陈大方, 刘学, 等. Cyp11a1\_hinc 和 gsta1 省略因遗传多态性与原发性痛经关系分析[J]. 中华医学遗传学杂志, 2001, 18(1):47-50.
- [16] 曹泽葳. 妇产科学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006:212.
- [17] 全国妇女月经生理常数协作组. 中国妇女月经生理常数的调查分析[J]. 中国妇产科杂志, 2000, 15(4):219-223.
- [18] 张秋梅. 女大学生原发性痛经影响因素分析[J]. 江汉大学学报, 2012, 40(1):68-71.
- [19] 郑慧媛, 郑全庆, 苏军龙, 等. 某医学院在校女大学生月经情况及原发性痛经的调查分析[J]. 延安大学学报, 2012, 10(1):62-65.
- [20] 孟文苓, 王宁宁, 李苹, 等. 女大学生原发性痛经的流行病学现况调查及影响因素分析[J]. 泰山医学院学报, 2013, 34(8):579-583.
- [21] 吴红斌, 秦辛玲, 魏鹏飞, 等. 桂林医学院女生原发性痛经相关因素及干预研究[J]. 辽宁中医药大学学报, 2014, 16(1):22-24.

收稿日期:2016-03-20